

Aprender juntos, crecer en familia

Comemos en familia



4

Aprender
juntos, crecer
en familia

Comemos en
familia



Obra Social "la Caixa"

A fin de evitar la repetición excesiva de dobles en el texto (niños y niñas, hijos e hijas, padres y madres, etc.) y agilizar su lectura, se ha optado por el masculino morfológico (género no marcado) que tiene valor genérico en las lenguas románicas. Este uso normativo es recomendable, dentro del marco de un lenguaje no sexista, en los casos de continua repetición de los mismos términos.

EDICIÓN:

Fundación Bancaria "la Caixa"

AUTORES:

Javier Loyo (Coop. Eduvic)

Lucía Regla (Coop. Eduvic)

María José Rozas (Coop. Eduvic)

Sandra Torres (Coop. Eduvic)

DIRECCIÓN DEL PROYECTO:

Pere Amorós (Universitat de Barcelona)

Adela Camí (Coop. Eduvic)

Marta Gallardo (Coop. Eduvic)

María José Rodrigo (Universitat de La Laguna)

REVISIÓN DE CONTENIDOS:

Adela Camí, Cèlia Camarasa, Marta Anguera (Coop. Eduvic)

María Manera y Gemma Salvador (Agencia de Salud Pública de Cataluña)

Con la supervisión técnica del Departamento de Bienestar Social y Familia
y del Departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya.

DISEÑO GRÁFICO:

Cèl·lula Acció Creativa, SL

ILUSTRACIONES:

Imma Itxart

CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA Y TRADUCCIÓN:

Aston Translations

IMPRESIÓN:

Milimétrica Producciones

© de la edición, Fundación Bancaria "la Caixa"

3ª Edición, 2016

Pl. Weyler, 3 – 07001 Palma

D. L.: B 13386-2016

Índice

Introducción	5
--------------------	---

Sesiones para padres.....	9
---------------------------	---

Sesión 1: Cómo disfrutar de las comidas en familia. .	10
---	----

Sesión 2: Hábitos alimentarios y aprovechamiento. .	18
---	----

Sesiones para hijos.....	28
--------------------------	----

Sesión 1: ¡Qué bueno que está!.....	30
-------------------------------------	----

Sesión 2: La hora de comer, un espacio de convivencia.....	36
---	----

Sesiones para familias	44
------------------------------	----

Sesión 1: La comida, cosa de todos.....	46
---	----

Sesión 2: Pasarlo bien.....	52
-----------------------------	----



Módulo 4

Comemos en familia

Los niños de 6 a 12 años se encuentran en plena etapa de crecimiento. Es un crecimiento constante y requiere una alimentación variada y equilibrada que les proporcione todo lo que su organismo necesita para su correcto desarrollo. Hay que recordar que no hay ningún alimento que contenga todos los nutrientes que necesita un niño, excepto la leche materna durante los primeros meses de vida, que ya hace tiempo que dejaron de tomar.

Por ello, es muy importante tomar conciencia de la necesidad de una alimentación saludable para el correcto desarrollo físico, intelectual y motriz de nuestros hijos.

Educar en una alimentación adecuada es tarea de los padres. Una tarea que requiere paciencia y constancia. Implica pasar de “forzar” a despertar la curiosidad de los pequeños ofreciéndoles una gama de alimentos saludables (con variedad de formas, colores, aromas, texturas...) y, sobre todo, educar con el ejemplo: “actúa como deseas que actúe tu hijo”.

En esta etapa, los niños son mucho más autónomos, comen sin necesidad de ayuda y empiezan a definir sus preferencias. Aunque se produzcan situaciones complicadas (en cuanto a gustos, preferencias alimentarias o hábitos en el hogar) se abre un amplio abanico de

nuevas experiencias y posibilidades de cooperación familiar. Es el momento de disfrutar en familia de un montón de actividades en común, y la alimentación será una de las más importantes.

La alimentación se diversifica en esta etapa de la vida y es el momento de proponer experiencias gustativas que despierten el interés por la variedad de alimentos con nuevos sabores y texturas.

También es buen momento para proponer actividades de cocina en familia que nos hagan disfrutar del proceso de elaboración de los alimentos. Nuestros hijos nos pueden acompañar a comprar, a ordenar la compra en casa, a cocinar y a recoger la mesa. Todas estas actividades nos proporcionan espacios para estrechar los vínculos familiares, compartir experiencias, charlar, transmitir valores, adquirir nuevos conocimientos en torno a la alimentación y trabajar hábitos y competencias transversales muy interesantes para el desarrollo evolutivo de los pequeños.

Módulo 4

Comemos en familia

Objetivos

Aprovechar las posibilidades que ofrece la hora de las comidas para educar en una alimentación saludable y responsable, disfrutar de las relaciones familiares y potenciar las capacidades de nuestros hijos.

Competencias parentales

- Valorar las comidas como momentos de encuentro y de fomento de unas relaciones positivas entre los miembros de la familia.
- Identificar las necesidades reales de alimentación de los niños de 6 a 12 años.
- Valorar una alimentación saludable que asegure el desarrollo físico, psicológico, motriz y afectivo de nuestros hijos.
- Incorporar nuevas estrategias para la comunicación.
- Incorporar estrategias para motivarlos a cooperar en las tareas del hogar.
- Incorporar estrategias de aprovechamiento y reducción del desperdicio de alimentos.

Competencias de los hijos

- Aprender las necesidades reales de alimentación para su edad.
- Comprender que una alimentación saludable les asegura un buen desarrollo físico, psicológico, motriz y afectivo.
- Valorar las comidas como momentos de encuentro y de fomento de unas relaciones positivas entre los miembros de la familia.

- Asumir responsabilidades de colaboración en las tareas del hogar.
- Entender la importancia de no tirar comida y de incorporar estrategias de aprovechamiento de alimentos.

Sesiones

Padres:

- Cómo disfrutar de las comidas en familia.
- Hábitos alimentarios y aprovechamiento.

Hijos:

- ¡Qué bueno que está!
- La hora de comer, un espacio de convivencia.

Familia:

- La comida, cosa de todos.
- Pasarlo bien.



Sesiones para padres

Nuestros hijos han ganado autonomía y ahora son capaces de hacer más cosas y de hacerlas mejor. Es el momento de consolidar o introducir, si todavía no se ha hecho, la colaboración en las tareas domésticas y dejar que empiecen a entrar en la cocina para ayudar a los adultos. En este proceso es importante el ejemplo de los padres para que los pequeños integren que la preparación de los alimentos y las actividades de poner la mesa, recoger la cocina... NO son cosas de mujeres y SÍ una responsabilidad de todos.

Comer en familia nos ofrece un espacio propicio para charlar con nuestros hijos sobre el significado de la alimentación para la salud y sobre la conveniencia de comer alimentos variados y saludables.

Reflexionar en torno a las comidas también implica pensar en aspectos prácticos. Por un lado, cómo ofrecer a los pequeños una dieta equilibrada y, al mismo tiempo, ajustada a las posibilidades económicas de cada familia. Comer bien no significa gastar mucho dinero. Y, por otro lado: cómo aprovechar al máximo los alimentos a nuestra disposición, a partir de su reutilización responsable y saludable.

Se trata, pues, de una etapa intensa en la que consolidar hábitos, reforzar aprendizajes gradualmente y fomentar ciertas actitudes.

Sesión 1

Cómo disfrutar de las comidas en familia

Objetivos

Reflexionar sobre las responsabilidades que pueden asumir nuestros hijos durante las comidas y cómo potenciar su colaboración.

Identificar aquellas actitudes y acciones que adoptamos los adultos y que favorecen o dificultan que la hora de comer sea un momento agradable.

Contenidos

La hora de comer, una situación cotidiana educativa.
Una alimentación saludable favorece un desarrollo adecuado.
El clima familiar que hace de la hora de comer un momento agradable.
Colaboración en las tareas domésticas para potenciar las capacidades de nuestros hijos.

Actividades

Actividad 1: Observemos la capacidad de nuestros hijos.

Actividad 2: ¿Qué podemos mejorar?

Materiales y recursos

Ficha 1: Situaciones familiares durante las comidas.
Ficha 2: Once consejos para una agradable comida en familia.

[illegible]

Ocho consejos para una agradable comida en familia

1. Sea un modelo para su hijo a la hora de comer, comensando primero y variando. Incluya entre sus platos integrals, legumbres, etc. de forma habitual y sin plantar como habito catolico en la familia.
2. Mantenga un estado positivo y tranquilo. Evite los largos platos, respete el tiempo de la comida.
3. Aparezca cualquier ocasio para elegir a su hijo a la hora y desmenuzarse una imagen positiva de su futuro.
4. Sea creativo y variado con sus platos.
5. Ayuda las manos a la edad y edad de crecimiento de su hijo a elegir a su gusto y muestra su amor de hombre.
6. Distribuya las comidas a la hora del dia. Se recomienda siempre un desayuno, un almuerzo de media mañana, una cena, merienda y un snack.
7. No obligue en la tentación de proporcionar más a la carta.
8. No se preocupe por más de la porción. Si hay comida no puede estar.
9. Si se ama, tiene conversaciones que tengan el alma para su hijo. Deberá hablar, reflexionar, etc. sobre la comida. Es la mejor fuente de alegría y bienestar. Crear un espacio de diálogo. ¿Hay algo que su hijo no le gusta? ¿Hay algo que le gusta?
10. Aprenda una historia nueva y específica.
11. Sea coherente y consistente, pero también flexible en su comportamiento.

Módulo 4
Sesiones para padres
Sesión 1
Actividad 2
Ficha 1: Situaciones familiares durante las comidas

Módulo 4

Sesiones para padres

Sesión 1

Actividad 2

Ficha 2: Once consejos
para una agradable
comida en familia

Desarrollo de la sesión

A lo largo de la sesión, se busca generar el clima de grupo que facilite el proceso de reflexión que permita compartir las situaciones familiares que se produzcan durante las comidas.

Las dos actividades planificadas están pensadas para que padres compartan los sentimientos y reacciones que se producen durante las comidas, las responsabilidades que pueden asumir los hijos para ganar autonomía, seguridad y sentimiento de pertenencia, y cómo es posible transformar la hora de comer en un espacio educativo y de relación, teniendo en cuenta los principios de la crianza positiva y la perspectiva de género.

Actividad 1

Observemos la capacidad de nuestros hijos

Grupo grande. Lluvia de ideas.
30 minutos.

a. Introducción

En esta etapa, los pequeños pueden colaborar de muchas y variadas maneras en las tareas del hogar y, en especial, en las tareas relacionadas con las comidas. A menudo, sin embargo, sufrimos una falta de tiempo real, sobre todo por la noche, antes de la hora de cenar. Se nos acumulan las obligaciones: los deberes escolares, las actividades extraescolares, la hora de la ducha... y los adultos solemos asumir todo el trabajo de preparación para evitar que la cena se retrase.

El objetivo de esta actividad es reflexionar sobre la colaboración en las tareas, en este caso durante las comidas, como oportunidad para favorecer la autonomía, la autoestima y la responsabilidad de nuestros hijos. Se trata de transformar la hora de las comidas en una experiencia educativa ya que, al trabajar los hábitos saludables y la colaboración en el hogar, los hijos se sienten capaces, útiles,

notan que están aportando algo... y esto les ayuda en su desarrollo y madurez general. En este sentido, el hecho de que tanto el padre como la madre participen en las tareas relacionadas con las comidas ayuda a comprender a los pequeños que preparar la comida, recoger la cocina o poner la mesa no son tareas de mujeres, sino una responsabilidad compartida entre todos.

b. Desarrollo

La persona dinamizadora presentará un cuadro/ diálogo que servirá de base para iniciar una reflexión en grupo general. Este cuadro, formado por dos columnas, se dibuja en la pizarra y en cada columna se escriben las preguntas siguientes:

- ¿Qué responsabilidades asumen vuestros hijos con relación a las comidas?
- ¿Qué estrategias utilizáis para motivar a vuestros hijos a colaborar?

Con el apoyo de la primera pregunta se inicia una lluvia de ideas que se van colocando en la edad que indiquen los padres.

A partir de estas aportaciones se observa y reflexiona que las responsabilidades que puede asumir un niño o una niña dependen de su edad y también de si la dinámica familiar favorece o no su progresiva adopción.

Después, cada participante indica la estrategia que utiliza para que se asuma esta responsabilidad.

Con las ideas y aportaciones de los grupos, la persona dinamizadora va construyendo el cuerpo teórico que, junto con las aportaciones, puede tener un contenido similar al siguiente:

¿Qué responsabilidades asumen vuestros hijos con relación a las comidas?	¿Qué estrategias utilizáis para motivar a vuestros hijos a colaborar?
6 a 8 años	
9 a 12 años	

Entre las tareas del hogar relacionadas con la alimentación, los niños en esta etapa evolutiva podrán:

- Hacer la compra
- Ayudar a ordenar
- Preparar el desayuno
- Ayudar en la cocina
- Preparar platos fríos y ayudar en las preparaciones previas a la cocción
- Poner y recoger la mesa
- Separar los residuos para reciclar
- Tirar la basura en su contenedor
- Servirse la comida
- Cortar pan, verduras, frutas...

Con relación a las tareas domésticas, la función del adulto será:

- Acompañar
- Explicar bien por qué tienen que ayudar
- Mantener la constancia y la organización
- Ser paciente y respetar la incorporación gradual
- Servir de modelo
- Elogiar los pequeños logros conseguidos

Pero, ¿cómo hacer que ayude en casa?

- Razonando el porqué de cada tarea
- Negociando, teniendo claro qué creemos que debe hacer y hará
- Motivando, explicándole los beneficios de lo que va hacer, para él o ella y para la familia
- Reforzando cada intento, incluso fallido, y cada logro conseguido
- Valorando su buena predisposición
- Siendo un modelo en todo lo que hacemos
- Dejando que encuentre soluciones a las pequeñas dificultades que puedan surgir
- Evitando las recompensas, excepto un tierno y cariñoso reconocimiento por el esfuerzo

c. Conclusión

Aprovechando las aportaciones de las familias, la persona dinamizadora pondrá fin a la actividad destacando algunos consejos:

- Ya han crecido y pueden hacer más cosas cada día. Pero debemos estar atentos porque, como padres, tenemos tendencia a asumir todo el trabajo sin recordar que al final de esta etapa deberán haber ganado autonomía ya que, en muchos casos, cuando comiencen en el instituto tendrán que comer solos en casa o asumir otras tareas domésticas.
- Debemos valorar la edad y la capacidad de cada niño, asignarles pequeñas responsabilidades adecuadas a sus posibilidades, reconocer cada nuevo logro y animarles a alcanzar otros progresivamente.
- Ya hemos visto lo importante que es la actitud de los padres para conseguir que los hijos colaboren en las tareas domésticas con responsabilidad e implicación.



Actividad 2

¿Qué podemos mejorar?

Grupos pequeños. Estudio de situaciones.
30 minutos.

a. Introducción

Seguro que alguna vez nos hemos planteado por qué una comida que podría ser tranquila no lo es. No sabemos por qué ese día nuestros hijos no quieren comer lo que hasta ahora les gustaba, se respira tensión en el ambiente y la comida se convierte en un trámite que queremos superar lo antes posible. ¿Qué es lo que ha ocurrido? ¿Qué podemos hacer para mejorar esta situación?

Partiendo de casos de situaciones cotidianas se genera un debate reflexivo para trabajar las actitudes o acciones de los adultos que favorecen o dificultan una vivencia agradable y educativa durante la comida. Desde esta reflexión se trabaja en la construcción de estrategias para superar las situaciones difíciles que se producen a la hora de comer.

b. Desarrollo

La persona dinamizadora indica que se formen grupos de 3 o 4 personas. A cada grupo le entrega una hoja donde se describe una situación que puede ser habitual en casa a la hora de las comidas (*ficha 1: Situaciones familiares durante las comidas*).

“SITUACIÓN 1: ANA, 8 AÑOS

Ana, de 8 años, lleva unos días comiendo menos. No le apetece ni la tortilla de patatas, su plato preferido. Y eso le pasa en todas las comidas. Se me están acabando los recursos. Es cierto que no sé cocinar muchas cosas distintas. ¿Igual tendría que variar un poco los menús? ¿Será que está incubando alguna enfermedad? A ella se la ve contenta y no parece que le ocurra nada.”

“SITUACIÓN 2: JUANA, 10 AÑOS, Y POL, 8 AÑOS
Son las ocho y media, Pol está viendo la tele y

Juana está jugando en su habitación. La madre, desde la cocina, llama a Juana para que la ayude a poner la mesa. Juana protesta: “Mamá, siempre tengo que poner la mesa yo y después ayudarte a recoger la cocina... no es justo; ¿por qué no se lo pides nunca a Pol?” El padre, sentado en su ordenador, le dice a Juana que deje de protestar y obedezca a su madre.”

“SITUACIÓN 3: ARNAU, 12 AÑOS

Siempre he pensado que comer en familia es un rollo. Mi madre no para de entrar y salir de la cocina diciendo que a ver si terminamos, que ya viene el segundo plato; mi padre siempre pidiendo que nos callemos porque quiere escuchar las noticias, y mi hermana pequeña protestando porque no le gusta la comida y, encima, le perdonan lo que no le apetece. A mí siempre me obligan a comérmelo todo porque dicen que ya soy mayor. Menos mal que mientras tanto voy chateando con el grupo de clase.”

“SITUACIÓN 4: MIREIA, 6 AÑOS

No hay manera de que la pequeña coma sola, ¡y ya tiene 6 años! Empieza bien, pero al poco rato ya está jugando con la comida. Que si no puede tragar la carne, que si la sopa se ha enfriado... Y al final, para que no se le pase la hora de acostarse, se lo acabo dando yo. Y, encima, esto supone discutir con su madre, que dice que la dejemos, que si no se lo termina todo tampoco pasa nada y, cuando los demás hemos acabado, le retira el plato y hasta mañana. ¡Pobrecita!”

Cada grupo lee la situación y se comentan las cuestiones siguientes:

- ¿Qué sucede en la situación que tenéis asignada?
- ¿Cómo se siente cada uno?
- ¿Qué solución se podría proponer?
- ¿Qué se debería cambiar?

Posteriormente, un representante de cada grupo lee el caso y expone las reflexiones y propuestas que han surgido.

La persona dinamizadora anotará en la pizarra las aportaciones de los subgrupos. Con su intervención hará surgir reflexiones y orientaciones, basadas en las aportaciones de los distintos grupos, sobre estrategias para transformar la hora de las comidas en oportunidades para reforzar el vínculo familiar.

c. Conclusión

A modo de conclusión, la persona dinamizadora puede recoger las ideas de los participantes y reforzar las aportaciones con algunos consejos de la lista siguiente:

1. Sé un modelo para tu hijo o hija, consumiendo fruta y verdura, frutos secos, pan integral, legumbres, etc. de forma habitual y con placer, como hábito cotidiano en la familia.
2. Mantén una actitud positiva y paciente. No tengas prisa, respeta el tiempo de tus hijos.
3. Sé creativo y sedúcelos con tus platos.
4. Ajusta las raciones a la edad y etapa de crecimiento de tu hijo o hija y respeta su sensación de hambre.
5. En la mesa, inicia conversaciones que tengan interés para tus hijos. Sobre todo, relacionadas con aspectos cotidianos que sean fuente de alegría y bienestar. Crea un espacio de diálogo. ¡La tele y otras pantallas lo más lejos posible!

Otro aspecto que cabe destacar es la importancia de que todos, padres e hijos, participen en las tareas del hogar. Esto genera un clima de colaboración y participación igualitaria para educar desde una perspectiva de igualdad de género.

Recuerda

Sé un modelo para tu hijo o hija, consumiendo fruta y verdura, frutos secos, pan integral, legumbres, etc.

- Mantén una actitud positiva y paciente.
- Sé creativo y sedúcelos con tus platos.
- Ajusta las raciones a la edad y etapa de crecimiento de tu hijo o hija y respeta su sensación de hambre.

- En la mesa, inicia conversaciones que tengan interés para tus hijos.
- Crea un espacio de diálogo. ¡La tele y otras pantallas lo más lejos posible!

Situaciones familiares durante las comidas

Situación 1: Ana, 8 años

Ana, de 8 años, lleva unos días comiendo menos. No le apetece ni la tortilla de patatas, su plato preferido. Y eso le pasa en todas las comidas. Se me están acabando los recursos. Es cierto que no sé cocinar muchas cosas distintas. ¿Igual tendría que variar un poco los menús? ¿Será que está incubando alguna enfermedad? A ella se la ve contenta y no parece que le ocurra nada.

Situación 2: Juana, 10 años, y Pol, 8 años

Son las ocho y media, Pol está viendo la tele y Juana está jugando en su habitación. La madre, desde la cocina, llama a Juana para que la ayude a poner la mesa. Juana protesta: "Mamá, siempre tengo que poner la mesa yo y después ayudarte a recoger la cocina... no es justo; ¿por qué no se lo pides nunca a Pol?" Papá, sentado en su ordenador, le dice a Juana que deje de protestar y obedezca a su madre.

Situación 3: Arnau, 12 años

Siempre he pensado que comer en familia es un rollo. Mi madre no para de entrar y salir de la cocina diciendo que a ver si terminamos, que ya viene el segundo plato; mi padre siempre pidiendo que nos callemos porque quiere escuchar las noticias, y mi hermana pequeña protestando porque no le gusta la comida y, encima, le perdonan lo que no le apetece. A mí siempre me obligan a comérmelo todo porque dicen que ya soy mayor. Menos mal que mientras tanto voy chateando con el grupo de clase.

Situación 4: Mireia, 6 años

No hay manera de que la pequeña coma sola, ¡y ya tiene 6 años! Empieza bien, pero al poco rato ya está jugando con la comida. Que si no puede tragar la carne, que si la sopa se ha enfriado... Y al final, para que no se le pase la hora de acostarse, se lo acabo dando yo. Y, encima, esto supone discutir con su madre, que dice que la dejemos, que si no se lo termina todo tampoco pasa nada y, cuando los demás hemos acabado, le retira el plato y hasta mañana. ¡Pobrecita!

Once consejos para una agradable comida en familia

1. Sé un modelo para tu hijo o hija, consumiendo fruta y verdura, frutos secos, pan integral, legumbres, etc. de forma habitual y con placer, como hábito cotidiano en la familia.
2. Mantén una actitud positiva y paciente. No tengas prisa, respeta el tiempo de tus hijos.
3. Aprovecha cualquier ocasión para elogiar a tu hijo o hija y devolverle una imagen positiva de sí mismo.
4. Sé creativo y sedúcelos con tus platos.
5. Ajusta las raciones a la edad y etapa de crecimiento de tu hijo o hija y respeta su sensación de hambre.
6. Distribuye las comidas a lo largo del día. Se recomiendan cinco comidas: desayuno, tentempié de media mañana, almuerzo, merienda y cena.
7. No caigas en la tentación de preparar menús a la carta.
8. No te preocupes más de lo necesario. Si hoy no come no pasa nada.
9. En la mesa, inicia conversaciones que tengan interés para tus hijos. Sobre todo, relacionadas con aspectos cotidianos que sean fuente de alegría y bienestar. Crea un espacio de diálogo. ¡La tele y otras pantallas lo más lejos posible!
10. Acordad unos criterios comunes y respetadlos.
11. Sed coherentes y constantes, pero también flexibles si es necesario.



Sesión 2

Hábitos alimentarios y aprovechamiento

Objetivos

Reflexionar sobre los cambios en las relaciones familiares, motivados por cambios en los hábitos de alimentación.

Reflexionar sobre la influencia de los medios de comunicación y los valores familiares en los hábitos alimentarios.

Descubrir maneras de aprovechar los alimentos que ayuden a reducir su desperdicio.

Contenidos

Hábitos relacionados con la alimentación que mejoran la dinámica familiar.

Influencia de los medios de comunicación en los hábitos alimentarios.

El aprovechamiento de los alimentos, un consumo responsable.

Actividades

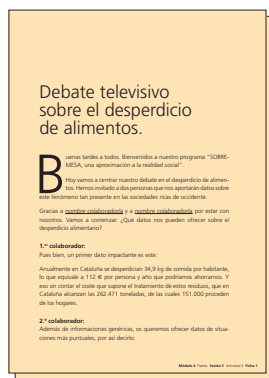
Actividad 1: Educar en valores mediante el aprendizaje de hábitos alimentarios en casa.

Actividad 2: ¿Qué podemos hacer para no desperdiciar la comida?

Materiales y recursos

Ficha 1: Debate televisivo sobre el desperdicio de alimentos.

Ficha 2: Mensajes en la nevera.



Módulo 4
Sesiones para padres
Sesión 2
Actividad 2
Ficha 1: Debate televisivo sobre el desperdicio de alimentos

Módulo 4
Sesiones para padres
Sesión 2
Actividad 2
Ficha 2: Mensajes en la nevera



Desarrollo de la sesión

En la sesión anterior tuvimos la ocasión de profundizar en distintos métodos para que los padres transformen el espacio de las comidas en experiencias para compartir en familia, cuidando la alimentación y aprovechando el momento para charlar con sus hijos sobre lo que les ha pasado desde la última comida juntos y, en especial, de cosas divertidas y alegres.

En esta sesión se abordará la comida en familia como un espacio propicio para hablar con nuestros hijos sobre el significado de la alimentación para la salud y sobre la conveniencia de comer alimentos variados y saludables. Sin dejar de centrarnos en las actividades relacionadas con las comidas familiares (la compra, la preparación de los alimentos, la hora de comer, tareas diversas) como propiciadoras de la comunicación familiar y del desarrollo de hábitos de vida saludables, las reflexiones se encaminan ahora a observar la influencia del entorno en aspectos relacionados con la alimentación; a educar en valores a través del aprovechamiento de los alimentos; y a abordar aspectos prácticos para ofrecer a nuestros hijos una dieta equilibrada, de calidad nutricional y, al mismo tiempo, ajustada a las posibilidades económicas de cada familia.

Actividad previa

5 minutos.

Al iniciar la sesión, la persona dinamizadora abrirá el debate para saber qué tal han funcionado las tareas en casa, cómo nos han ayudado los temas trabajados durante la primera sesión y cuál es nuestra percepción general, después de estos días prestando más atención en casa a los temas de comunicación familiar durante las comidas y a la colaboración progresiva de los niños en las tareas domésticas relacionadas.

Actividad 1

Valores y hábitos alimentarios en casa

Grupos pequeños y debate en grupo global.
30 minutos.

a. Introducción

En el proceso de socialización del niño, la familia sigue siendo el primer agente educativo. A pesar de ello, los pequeños pasan muchas horas fuera de casa, en la escuela, en centros de ocio educativo, con el grupo de iguales... y todos estos entornos les influyen también a la hora de conformar su personalidad, presentándoles diferentes modelos de comportamiento social. Los medios de comunicación y, más recientemente, el acceso continuo a Internet a través de teléfonos inteligentes y tabletas que están a su alcance desde muy pequeños, son otros agentes educativos importantes que la familia debe supervisar.

Todos estos factores influyen en nuestros hijos, tanto como en nosotros mismos. Por ello, si reflexionamos un poco detectaremos cierta distancia entre los valores que nosotros, como familia, nos proponemos transmitir y aquellos que reciben a través de los medios de comunicación.

b. Desarrollo

En esta dinámica es importante la temporalidad. La persona dinamizadora invita a formar grupos de cuatro participantes. A cada grupo le reparte tres hojas de distinto color. Les indica que disponen de cinco minutos para hablar y escribir en cada folio, según las instrucciones siguientes:

- En el folio de color azul, la lista de las marcas de productos de alimentación que suelen comprar más.
- En el folio de color amarillo, la lista de los productos que caducan o se les estropean con más frecuencia.
- En el folio de color verde, sus cinco valores más importantes como familia con relación

a la alimentación y las tareas familiares a la hora de comer.

Después, la persona dinamizadora pide a cada grupo que comparta la información. En la pizarra, recoge en tres columnas los valores familiares, las marcas más compradas y los alimentos que más se tiran. A partir de esta información propone un debate basado en las preguntas siguientes:

Sobre la influencia de los medios de comunicación.

- ¿Cómo nos influyen la sociedad y los medios de comunicación a la hora de comprar determinados productos y alimentos? ¿Y a la hora de cocinarlos?
- ¿Qué valores predominan socialmente en torno a la alimentación?
- ¿Se corresponden estos valores con aquello que la publicidad pretende vendernos?

Sobre el aprovechamiento.

- ¿Qué hacemos realmente en nuestro día a día? ¿Qué productos compramos, cómo y cuándo cocinamos? ¿Desperdiciamos comida?
- ¿Qué valores estamos transmitiendo a nuestros hijos cuando tiramos comida?

Sobre los valores familiares.

- ¿Cuáles son nuestros valores, como familia?
- Estos valores, ¿se trasladan o visualizan en las pautas alimentarias familiares? ¿Y en la compra semanal?

c. Conclusión

A modo de conclusión, la persona dinamizadora puede recoger las ideas de los participantes y devolverles una reflexión como, por ejemplo, la que sigue a continuación:

“Durante la actividad hemos podido constatar tres ideas clave:

- Los medios de comunicación nos influyen mucho a la hora de comprar determinados alimentos. La publicidad nos vende un estilo

de vida evocando unos sentimientos de felicidad o bienestar que no se corresponden con la calidad de los alimentos, con los nutrientes que nos aportan. Estos productos no siempre son saludables e incluso, consumidos en exceso, pueden resultar perjudiciales y favorecer la obesidad u otros trastornos alimentarios (bebidas azucaradas, comida rápida o precocinada, bollería y dulces...). Por eso debemos enseñar a los niños a saber interpretar la publicidad y diferenciar qué parte tiene de verdad y qué parte es un simple reclamo. Una de las estrategias más recomendables para huir de los efectos indeseables de la publicidad de alimentos infantiles es reducir al máximo las horas de televisión y pantallas, lo que a su vez contribuirá a evitar el sedentarismo.

- En segundo lugar, los niños aprenden a partir del ejemplo y del modelo que les transmitimos. Para poder educar correctamente en unos hábitos alimentarios saludables, los adultos debemos tener interiorizados estos mismos hábitos. No podemos exigir a nuestros hijos algo que nosotros no practicamos. Si hasta ahora no teníamos estos hábitos, la participación en los talleres y las reflexiones que estamos haciendo y compartiendo durante estas sesiones pueden ser un punto de inflexión para que nos motivemos e introduzcamos mejoras a largo plazo en nuestros hogares.
- Y por último, aprovechando la comida también contribuimos a reducir el desperdicio alimentario global. Así, mientras mejoramos nuestra economía doméstica estamos cuidando el planeta.”



Actividad 2

¿Qué podemos hacer para no desperdiciar la comida?

Grupos pequeños.
25 minutos.

a. Introducción

Se produce desperdicio alimentario en el hogar cuando se desechan alimentos que todavía conservan su valor nutricional. Estamos desperdiciando alimentos cuando tiramos restos de productos cocinados que se nos han estropeado o productos que han caducado en la despensa o en la nevera, o que se han estropeado antes de prepararlos, por motivos distintos: compramos más cantidad de la que íbamos a consumir, no los conservamos adecuadamente...

El desperdicio en el hogar es resultado de una mala gestión de los hábitos alimentarios y origina, además de un coste ambiental y social, un gasto económico innecesario para la familia. Con una buena gestión de los menús, las compras y las comidas podemos educar a nuestros hijos en unos hábitos correctos de compra, conservación y preparación de los alimentos, y conseguir al mismo tiempo un beneficio social y ambiental, además de la mejora de nuestra economía.

La siguiente actividad es una dinámica para reflexionar sobre qué productos tiramos más frecuentemente y por qué, y para consensuar propuestas de cambio que resulten prácticas y sencillas.

b. Desarrollo

La persona dinamizadora invita a los participantes a escenificar un programa de debate televisivo a partir de la *ficha 1: Debate televisivo sobre el desperdicio de alimentos*. La persona dinamizadora representa el papel del presentador y pide que dos participantes sean los colaboradores que leerán los datos.

Con los demás participantes se forman dos grupos que se encargarán de defender y argumentar las siguientes posturas:

- El primer grupo relativiza la información y argumenta que no podemos hacer nada al respecto.
- El segundo grupo da credibilidad a la información y propone posibles alternativas para evitar el desperdicio de alimentos.

“DEBATE TELEVISIVO SOBRE EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS.

Buenas tardes a todos. Bienvenidos a nuestro programa “SOBREMESA, una aproximación a la realidad social”.

Hoy vamos a centrar nuestro debate en el desperdicio de alimentos. Hemos invitado a dos personas que nos aportarán datos sobre este fenómeno tan presente en las sociedades ricas de occidente.

Gracias a nombre colaborador/a y a nombre colaborador/a por estar con nosotros. Vamos a comenzar. ¿Qué datos nos pueden ofrecer sobre el desperdicio alimentario?”

“1.º COLABORADOR:

Pues bien, un primer dato impactante es este:

Anualmente en Cataluña se desperdician 34,9 kg de comida por habitante, lo que equivale a 112 € por persona y año que podríamos ahorrarnos. Y eso sin contar el coste que supone el tratamiento de estos residuos, que en Cataluña alcanzan las 262.471 toneladas, de las cuales 151.000 proceden de los hogares.”

“2.º COLABORADOR:

Además de informaciones genéricas, os queremos ofrecer datos de situaciones más puntuales, por así decirlo:

El pasado día 17 se había organizado una paella popular para 600 personas en el barrio de Poble-sec y, cuando el arroz ya estaba a punto, la gente se marchó por culpa del mal tiempo y hubo que tirar más de 80 kg de arroz y marisco.

"1.^{ER} COLABORADOR:

En Cataluña se desperdician más de 260.000 toneladas de alimentos al año, mientras que el 22 % de la población catalana vive bajo el umbral de la pobreza. Con la comida que tiramos en un año podríamos alimentar a 500.000 personas. Diferentes estudios han permitido comprobar que, del total de alimentos que se tiran, más de la mitad procede de hogares (81 kg al año en una familia de dos adultos y dos niños)."

"2.^º COLABORADOR:

El sector de la hostelería también se ve afectado. Se calcula que en cada restaurante se tiran alimentos por un valor aproximado de 3.000 € al año. La mayor parte de las pérdidas se debe a la falta de previsión y a una mala gestión de las existencias."

"1.^{ER} COLABORADOR:

Cuando una fruta u hortaliza no cumple las normas estéticas y de calidad, aunque sea perfectamente comestible, es rechazada en la cadena de distribución y no llega nunca al consumidor. Esta es la punta del iceberg del desperdicio de alimentos que se produce cada día en muchos rincones del planeta."

"2.^º COLABORADOR:

Según un informe del Parlamento Europeo, cada habitante de la Unión Europea desperdicia por término medio unos 179 kg de alimentos cada año, del total de 499 kg que consume. En otras palabras, se tira medio kg de comida al día. Y todavía hay que añadir las cosechas que no llegan a los mercados y la cantidad de peces muertos que se devuelven al mar después de pescarse."

"1.^{ER} COLABORADOR:

Otro dato nos indica que tiramos una tercera parte de los alimentos que producimos, y esto hace subir el precio en los mercados internacionales un 33 %."

"2.^º COLABORADOR:

Estos son algunos de los datos que hemos encontrado con relación al desperdicio alimentario. Esperamos que os ayuden en el debate."

"PRESENTADOR

Muchas gracias por la información. Ahora daremos paso a los dos grupos de participantes, que nos expresarán su opinión. Iniciaremos el debate partiendo de unas preguntas. Os pido respetéis el orden y pidáis la palabra para opinar.

En primer lugar tenemos una serie de preguntas que nos ayudarán a iniciar el debate.

— Primera: ¿Nos sorprenden los datos presentados sobre el desperdicio? ¿En nuestra casa se tira comida?

Creo que es el momento de pasar a la siguiente pregunta:

— Segunda: ¿Pensáis que todo lo que tiramos es porque ya no se puede consumir?

Y, finalmente, la tercera cuestión:

— Tercera: ¿Qué podemos hacer para cambiar esta situación?

Ha sido un debate muy interesante, gracias por vuestras aportaciones y opiniones. En la pizarra hemos recogido dos formas de entender y afrontar el desperdicio alimentario y sus consecuencias. Por lo que parece, el cambio es también responsabilidad de cada uno y de las opciones que escojamos. ¿Cuál es el legado que queremos dejar a las futuras generaciones? ¿Qué queremos comunicar a los niños y jóvenes a los que educamos?"

La persona dinamizadora anotará en una columna en la pizarra las alternativas o soluciones que vayan saliendo y, en otra columna, los mensajes que indiquen que no podemos hacer nada al respecto.



Al final, el/la presentador/a, sin entrar en juicios de valor, dejará claro que estas son las posibles posturas que tenemos ante el desperdicio y que la decisión al respecto es responsabilidad de cada uno. ¿Cuál es el legado que queremos dejar a las futuras generaciones?

c. Conclusión

A modo de conclusión, la persona dinamizadora puede recoger las ideas de los participantes a partir de lo que ha escrito en la pizarra. Deberá tener en cuenta lo que se explica en el apartado “En casa no se tira nada” del documento que se entrega a los padres *Para saber más* y concluirá la actividad intentando redactar con los participantes un decálogo de propuestas de cambio fáciles de aplicar. Como ejemplo, se incluye a continuación un posible decálogo:

- Organizar los menús familiares mensuales conjuntamente con nuestros hijos.
- Hacer una lista de la compra razonable, según las necesidades reales.
- Organizar los alimentos por fecha de caducidad, de modo que tengamos más a mano el que caduca o se puede estropear.
- Ajustar las cantidades de comida que ponemos en el plato a las necesidades reales de cada miembro de la familia e intentar que no quede nada. Vale más repetir que tirar.
- Congelar las sobras de los alimentos cocinados.
- Practicar la cocina de aprovechamiento: croquetas, pizzas naturales, tortillas de verduras...
- Revisar periódicamente lo que tenemos en la nevera y también en la despensa.
- Ajustar la temperatura de la nevera y el congelador para conservar mejor los alimentos sin desperdiciar energía.
- Hacer compostaje con los restos de comida.
- Compartir y consensuar con nuestros hijos los pequeños cambios que queremos introducir para que la alimentación de la familia sea sostenible y, al mismo tiempo, saludable.

- Implicar a nuestros hijos en estas buenas prácticas en las que pueden ayudar.

Recuerda

PARA NO TIRAR NI UNA MIGAJA

- Planificar los menús semanales
- Evitar la seducción de las ofertas trampa
- Ajustar las raciones a la cantidad que necesitamos
- Aprovechar las sobras
- Organizar la despensa

PARA AHORRAR

- Comparar precios
- Priorizar el mejor precio
- Cocinar y congelar
- Preparar recetas de aprovechamiento
- Evitar la comida poco saludable

¡RECORDAR NO COMPRAR!

- Bebidas azucaradas
- Pastelería y bollería
- Aperitivos salados y fritos
- Comida rápida y precocinada
- Embutidos y carnes grasas

Debate televisivo sobre el desperdicio de alimentos.

Buenas tardes a todos. Bienvenidos a nuestro programa "SOBRE-MESA, una aproximación a la realidad social".

Hoy vamos a centrar nuestro debate en el desperdicio de alimentos. Hemos invitado a dos personas que nos aportarán datos sobre este fenómeno tan presente en las sociedades ricas de occidente.

Gracias a nombre colaborador/a y a nombre colaborador/a por estar con nosotros. Vamos a comenzar. ¿Qué datos nos pueden ofrecer sobre el desperdicio alimentario?

1.er colaborador:

Pues bien, un primer dato impactante es este:

Anualmente en Cataluña se desperdician 34,9 kg de comida por habitante, lo que equivale a 112 € por persona y año que podríamos ahorrarnos. Y eso sin contar el coste que supone el tratamiento de estos residuos, que en Cataluña alcanzan las 262.471 toneladas, de las cuales 151.000 proceden de los hogares.

2.º colaborador:

Además de informaciones genéricas, os queremos ofrecer datos de situaciones más puntuales, por así decirlo:

El pasado día 17 se había organizado una paella popular para 600 personas en el barrio de Poble-sec y, cuando el arroz ya estaba a punto, la gente se marchó por culpa del mal tiempo y hubo que tirar más de 80 kg de arroz y marisco.

1.º colaborador:

En Cataluña se desperdician más de 260.000 toneladas de alimentos al año, mientras que el 22 % de la población catalana vive bajo el umbral de la pobreza. Con la comida que tiramos en un año podríamos alimentar a 500.000 personas. Diferentes estudios han permitido comprobar que, del total de alimentos que se tiran, más de la mitad procede de hogares (81 kg al año en una familia de dos adultos y dos niños).

2.º colaborador:

El sector de la hostelería también se ve afectado. Se calcula que en cada restaurante se tiran alimentos por un valor aproximado de 3.000 € al año. La mayor parte de las pérdidas se debe a la falta de previsión y una mala gestión de las existencias.

1.º colaborador:

Cuando una fruta u hortaliza no cumple las normas estéticas y de calidad, aunque sea perfectamente comestible, es rechazada en la cadena de distribución y no llega nunca al consumidor. Esta es la punta del iceberg del desperdicio de alimentos que se produce cada día en muchos rincones del planeta.

2.º colaborador:

Según un informe del Parlamento Europeo, cada habitante de la Unión Europea desperdicia por término medio unos 179 kg de alimentos cada año, del total de 499 kg que consume. En otras palabras, se tira medio kg de comida al día. Y todavía hay que añadir las cosechas que no llegan a los mercados y la cantidad de peces muertos que se devuelven al mar después de pescarse.

1.er colaborador:

Otro dato nos indica que tiramos una tercera parte de los alimentos que producimos, y esto hace subir el precio en los mercados internacionales un 33 %.

2.º colaborador:

Estos son algunos de los datos que hemos encontrado con relación al desperdicio alimentario. Esperamos que os ayuden en el debate.

Presentador

Muchas gracias por la información. Ahora daremos paso a los dos grupos de participantes, que nos expresarán su opinión. Iniciaremos el debate partiendo de unas preguntas. Os pido respetéis el orden y pidáis la palabra para opinar.

En primer lugar tenemos una serie de preguntas que nos ayudarán a iniciar el debate.

Primera: ¿Nos sorprenden los datos presentados sobre el desperdicio? ¿En nuestra casa se tira comida?

Creo que es el momento de pasar a la siguiente pregunta:

Segunda: ¿Pensáis que todo lo que tiramos es porque ya no se puede consumir?

Y, finalmente, la tercera cuestión:

Tercera: ¿Qué podemos hacer para cambiar esta situación?

Ha sido un debate muy interesante, gracias por vuestras aportaciones y opiniones. En la pizarra hemos recogido dos formas de entender y afrontar el desperdicio alimentario y sus consecuencias. Por lo que parece, el cambio es también responsabilidad de cada uno y de las opciones que escojamos. ¿Cuál es el legado que queremos dejar a las futuras generaciones? ¿Qué queremos comunicar a los niños y jóvenes a los que educamos?

Mensajes en la nevera

PARA AHORRAR

- ✓ Comparar precios
- ✓ Priorizar el mejor precio
- ✓ Cocinar y congelar
- ✓ Preparar recetas de aprovechamiento
- ✓ Evitar la comida poco saludable

PARA NO TIRAR NI UNA MIGAJA

- ✓ Planificar los menús semanales
- ✓ Evitar la seducción de las ofertas trampa
- ✓ Ajustar las raciones a la cantidad que necesitamos
- ✓ Aprovechar las sobras
- ✓ Organizar la despensa

¡RECORDAR NO COMPRAR!

- ✓ Bebidas azucaradas
- ✓ Pastelería y bollería
- ✓ Aperitivos salados y fritos
- ✓ Comida rápida y precocinada
- ✓ Embutidos y carnes grasas

Sesiones para hijos

El objetivo de este taller es despertar en los pequeños la curiosidad y que reflexionen sobre los aspectos relacionados con la hora de comer: alimentación saludable, hábitos alimentarios, relación familiar, rol y funciones de los padres y consumo responsable, entre otros.

Tras explorar sus gustos, hábitos alimentarios y formas de vivir estos momentos en su casa, se busca trabajar, por un lado, la importancia de una dieta equilibrada y sana. Se encuentran en una etapa de crecimiento en la que se produce además un aumento de la actividad física e intelectual que requiere un ligero incremento en la ingesta de alimentos. También es una etapa de curiosidad y ganas de aprender que debemos aprovechar para promover la incorporación de hábitos saludables y darles a probar nuevos alimentos. Es preciso que comprendan el papel y la función de los padres en el cuidado y la supervisión de su alimentación.

Por otro lado, se pretende trabajar la idea de la hora de comer como un momento familiar, un espacio para la convivencia en el que se refuerza el vínculo familiar y se comparten experiencias, se hacen preguntas, en resumen, una ocasión para la comunicación familiar. Entre los 6 y los 12 años se consolidan los principales hábitos alimentarios.

Poco a poco, los pequeños van mejorando sus conocimientos y adquiriendo autonomía, por lo que pueden asumir un papel más activo en su propia alimentación. Ahora bien, tan importante como la adquisición del hábito alimentario es la incorporación de las comidas como espacios de comunicación y convivencia familiar donde dar y recibir nutrición emocional.



Sesión 1

¡Qué bueno que está!

Objetivos

Comprender que la alimentación saludable es una responsabilidad de los padres que nace del cuidado y el cariño.

Promover una actitud empática hacia la tarea educativa de los padres.

Contenidos

Alimentación variada y saludable.

La hora de comer, un espacio de relación familiar.

Colaboración en las tareas relacionadas con las comidas.

Actividades

Activitat 1: Construyendo nuestra alimentación.

Activitat 2: La máquina de convencer.

Materiales y recursos

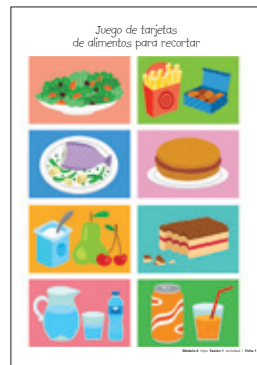
Cesta de frutas de juguete.

Ficha 1: Juego de tarjetas de alimentos para recortar.

Ficha 2: Juego de cuatro grupos de alimentos para la máquina de convencer.



Módulo 4
Sesiones para hijos
Sesión 1
Actividad 1
Cesta de frutas de juguete



Módulo 4
Sesiones para hijos
Sesión 1
Actividad 1
Ficha 1: Juego de tarjetas de alimentos para recortar



Módulo 4
Sesiones para hijos
Sesión 1
Actividad 2
Ficha 2: Juego de cuatro grupos de alimentos para la máquina de convencer.

Desarrollo de la sesión

Durante la primera parte de la sesión se busca generar un clima de grupo para facilitar que se conozcan y puedan participar, compartir experiencias e iniciar un proceso de reflexión juntos.

Las tres actividades planificadas están orientadas a trabajar la alimentación saludable a partir de las experiencias vividas en casa; a entender que, aunque los padres a veces preparen platos que no sean de su gusto, esto responde a una actitud de cariño y cuidados; y, finalmente, a empatizar con los argumentos educativos que reciben de los padres en la cotidianidad de las comidas.

Actividad 1 Construyendo nuestra alimentación

Grupos pequeños y grupo global.
30 minutos.

a. Introducción

Esta actividad nos ayudará a reflexionar sobre lo que nos aportan los alimentos. Algunos alimentos nos gustan y otros tal vez no nos gusten tanto, pero aportan beneficios a nuestro organismo.

Conviene reflexionar con los niños para que entiendan que los padres, en su tarea de cuidarlos, les deben ofrecer una alimentación variada, aunque esto a veces implique un cierto desagrado por alimentos que todavía no están acostumbrados a comer.

b. Desarrollo

En la primera parte de la actividad se forman tres grupos.

La persona dinamizadora entregará a cada grupo dos cartulinas, rotuladores y un juego de tarjetas de alimentos variados.

El dinamizador explicará que se deben pegar las tarjetas en una cartulina para confeccionar

dos menús. Un menú tendrá los alimentos que les gusta comer. Y el otro los que los padres les ponen aunque no les gusten.

Una vez terminada la tarea, cada grupo explicará los menús que ha confeccionado:

- Qué alimentos os gustan y por qué
- Qué alimentos os ponen papá y mamá, pero no os gustan
- ¿Qué es lo que buscan, papá y mamá, cuando os preparan alimentos que no os gustan?

En la segunda parte de la actividad se trabaja con todo el grupo.

Entre todos confeccionarán, en otra cartulina, un menú que consideren sano y equilibrado y que incluya tanto alimentos “suyos” como de sus padres. El dinamizador debe aprovechar el momento de esta tarea para dar explicaciones y pautas sobre la alimentación sana.

c. Conclusión

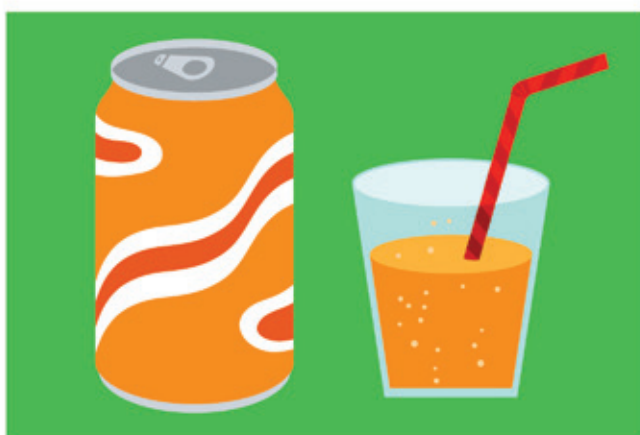
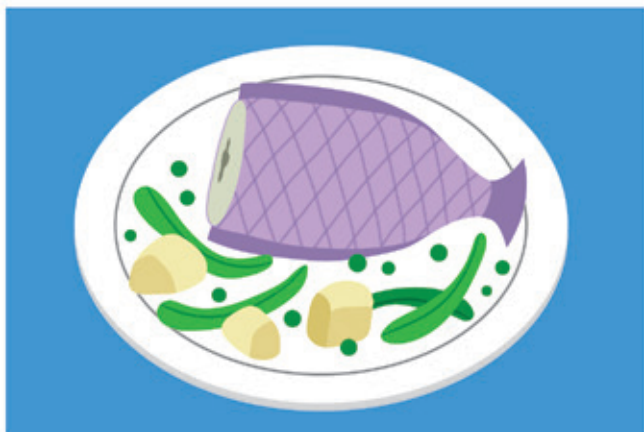
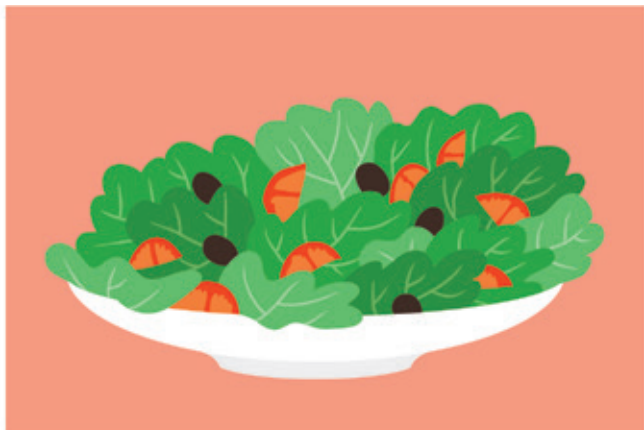
Para que una alimentación sea saludable se deben tener en cuenta tanto la calidad como la cantidad de los alimentos ingeridos.

Si queremos garantizar la calidad, debemos priorizar los alimentos saludables (frutas, hortalizas, legumbres, frutos secos, aceite de oliva, pan, pasta, arroz...). No es saludable comer alimentos de un solo tipo, sobre todo si son productos ricos en azúcares, sal y grasas poco saludables.

A menudo nos cuesta comer ciertos alimentos, porque no estamos acostumbrados. Cuando papá y mamá nos los ponen en el plato y los comemos todos juntos nos resulta más fácil aceptar nuevos sabores y texturas que, al final, seguro que nos van a gustar. También se aprende a comer.



Juego de tarjetas de alimentos para recortar



Actividad 2

La máquina de convencer

"Role-playing".

30 minutos.

a. Introducción

Hasta ahora, las actividades realizadas nos han permitido compartir qué alimentos nos gustan más, los que quieren nuestros padres que comamos y los que no nos gustan y nuestros padres nos animan a probar.

Lo que haremos en esta actividad es trabajar argumentos que nos ayuden a encontrar, dentro de la amplia variedad de alimentos de cada grupo, aquellos que pueden gustar a un niño. Además, debemos tener en cuenta que hay muchas formas de prepararlos y que ningún alimento concreto es imprescindible. Esta actividad ayuda a los niños a reflexionar y a practicar el ejercicio de argumentar e interiorizar por qué es importante comer alimentos de todos los grupos.

b. Desarrollo

La persona dinamizadora plantea un juego de roles:

Pide al grupo que se distribuya en dos filas y forme un túnel que será la máquina de convencer.

Después pide que se ofrezcan cuatro voluntarios. Cada voluntario escogerá uno de los grupos de alimentos de los cuatro que propondrá la persona dinamizadora:

- pescado
- lácteos
- fruta
- hortalizas

La persona dinamizadora pide a los niños que están al principio del túnel que digan a sus compañeros que los alimentos del grupo que tienen asignado no les gustan.

Después, pide al resto de compañeros, encargados de asumir el rol del adulto que argumenten que existen muchos alimentos distintos dentro de

cada grupo y que es posible encontrar alimentos que gusten a los pequeños. Los argumentos para convencer se deben basar en los aspectos siguientes:

- La posibilidad de presentar una amplia variedad de estos tipos de alimentos (puede que no les guste la lechuga, pero sí los tomates; tal vez no quieran queso, pero les guste el yogur; a lo mejor no les atrae la caballa, pero suele apetecerles la merluza, etc.).
- Posibilidad de variar las preparaciones, buscando las más atractivas para ellos (quizás no les guste la coliflor hervida, pero sí las alcachofas rebozadas; tal vez no acepten bien el pescado a la plancha, pero sí al horno o rebozado, etc.), respetando los gustos y la sensación de hambre.
- Se trata de alimentos que solemos comer en casa y, por lo tanto, los compramos, preparamos y comemos todos juntos en familia, teniendo en cuenta cuáles nos gustan más.

c. Conclusión

¿En tu casa, quién es la máquina de convencer? La persona dinamizadora inicia una interacción reflexiva dejando claro que, en los hogares, papá y mamá suelen ser la máquina de convencer y esto es porque nos quieren mucho y desean que crezcamos sanos.

Recuerda

Como conclusión de toda la sesión, la persona dinamizadora reflexiona sobre la importancia de conocer lo que comemos y la necesidad de integrar nuevos alimentos en nuestra dieta y entender el papel de papá y mamá cuando nos proponen comer alimentos variados.

Se debe incidir en la responsabilidad compartida y en la importancia de colaborar en las tareas domésticas como una vía para mejorar la convivencia familiar durante las comidas.

Juego de cuatro grupos de alimentos para la máquina de convencer



Sesión 2

La hora de comer, un espacio de convivencia

Objetivos

Conocer los propios sentimientos ante situaciones relacionadas con las comidas.

Identificar buenas prácticas que nos ayuden a transformar las horas de las comidas en espacios de convivencia que refuercen el vínculo familiar.

Contenidos

Actitudes que transforman la hora de comer en un momento agradable.

Roles y funciones de los padres en el cuidado de una alimentación saludable.

Alimentación variada y saludable.

Actividades

Actividad 1: ¿Y si yo fuera papá o mamá?

Actividad 2: Ruido y comunicación.

Materiales y recursos

Ficha 1: Situaciones durante las comidas.

Ficha 2: Tarjetas con ilustraciones de sonidos.



Módulo 4
Sesiones para hijos
Sesión 2
Actividad 1
Ficha 1: Situaciones durante las comidas



Módulo 4
Sesiones para hijos
Sesión 2
Actividad 2
Ficha 2: Tarjetas con ilustraciones de sonidos.

Desarrollo de la sesión

En la sesión anterior se pudo profundizar en el concepto de una alimentación saludable e incidir en la idea del papel de los padres durante las comidas, desde una vertiente educativa, como responsables de la alimentación saludable de sus hijos, una responsabilidad que nace del cuidado y el cariño.

En esta sesión se trabaja la idea de la comida como un momento familiar, un espacio de convivencia en el que se refuerza el vínculo familiar y se aprende a compartir. En resumen, un espacio para la comunicación familiar.

Así pues, por un lado se trabaja la comunicación familiar durante las comidas, la expresión de los sentimientos y actitudes a la hora de comer y la importancia de generar un buen clima alrededor de la mesa, y, por otro, se trabaja la colaboración en las tareas familiares.

Actividad previa

5 minutos.

Al iniciar la sesión, la persona dinamizadora abrirá un pequeño debate preguntando a los pequeños:

- ¿Los padres os han asignado alguna tarea que antes no hacíais?

Escuchará las respuestas y, si corresponde, generará un debate preguntando si les ha costado mucho hacerlas o si creen que son excesivas...

Después, les preguntará sobre los temas trabajados en la primera sesión y qué percepción tienen después de los días que han pasado entre ambos talleres:

- ¿Habéis prestado más atención en casa con respecto a la alimentación saludable?
- ¿Habéis probado alimentos nuevos?

Actividad 1

¿Y si yo fuera papá o mamá?

“Role-playing”.

25 minutos.

a. Introducción

En las familias suelen producirse situaciones muy diversas durante las comidas que hacen que las relaciones y la comunicación no fluyan como nos gustaría. Son conflictos que surgen cuando:

- La comida no nos gusta.
- Decimos “no tengo hambre”.
- Se ha cocinado un producto de forma diferente.
- Estamos todos cansados.
- Se introduce un alimento o un sabor nuevo.
- Estamos mirando los dibujos en la tele y no escuchamos lo que nos dice papá o mamá.
- Queremos contar lo que nos ha pasado en el cole, pero papá y mamá no nos escuchan porque están viendo la tele.
- Jugamos con la comida y mamá o papá se enfadan.
- No nos apetece recoger la mesa.
-

Queremos conocer la perspectiva de los pequeños cuando se producen estas situaciones. ¿Qué piensan? ¿Cómo se sienten? ¿Qué les dirían, a sus papás y mamás? ¿Qué cosas harían de otra forma?

Además, también queremos que se pongan en el lugar de los padres y recuerden lo aprendido en la primera sesión, en la que comprendieron, entre otras cosas, que la alimentación saludable es una responsabilidad de los padres que nace del cuidado y el cariño.

Les pediremos que reflexionen sobre lo que harían ellos para conseguir que un niño coma de forma saludable. ¿Qué pasa si no quiere comer? ¿Harían algo distinto de lo que hacen sus padres? ¿Qué harían? ¿Cómo se sienten en el rol de papás y mamás?

b. Desarrollo

Proponemos una actividad de cambio de roles en la que los niños representen el papel de adultos: papá, mamá, abuela, tío... para poder reflexionar así sobre la importancia de las actitudes, las indicaciones y las pautas que ofrecen los adultos de referencia durante las comidas.

La persona dinamizadora indica que se formen tres subgrupos y a cada uno le propone una situación de la *ficha 1: Situaciones durante las comidas*:

1. ¡Esto no me gusta nada! ¡No tengo hambre! Ya te he dicho un montón de veces que no quiero judías.
2. Me gusta comer sin la tele, porque me cuentas cosas divertidas.
3. No quiero poner la mesa, no me gusta nada. Además, siempre me toca a mí... ¿Los chicos no ponen la mesa nunca?

A continuación, la persona dinamizadora pide a cada grupo que prepare una breve escenificación para mostrar las distintas respuestas que dan o creen que deben dar a papá o mamá, a la abuela o a otra persona que elijan.

Después, la persona dinamizadora pide a los grupos que representen las tres interpretaciones seguidas.

A partir de estas escenificaciones, la persona dinamizadora inicia un diálogo abierto con todo el grupo, en el que puede utilizar preguntas como las siguientes:

- ¿Os habéis encontrado en alguna situación parecida?
- ¿Cómo os habéis sentido los que habéis representado a los hijos, y los que habéis representado a los adultos?
- ¿Qué os han parecido las actitudes y respuestas de los adultos? ¿Y las de los niños?

La persona dinamizadora, a partir de las aportaciones de los niños, puede destacar las actitudes y estrategias que han utilizado los adultos. Buscará que los niños identifiquen las respuestas que les

generen sentimientos positivos y que, por lo tanto, hayan ayudado a que la comida fuera un momento agradable (“hemos hecho tareas de casa juntos y nos sentimos reconocidos; papá y mamá nos escuchan y nosotros les escuchamos; el ambiente es agradable; la comida nos gusta y, si no, pactamos la cantidad que queremos comer; no está encendida la tele...”).

En cambio, si no les gusta la situación que han representado habrá que pensar, entre todos y todas, en cuestiones como las siguientes:

- ¿Cómo se puede hacer de otra forma? ¿Cómo les gustaría que fuera?
- ¿Qué les gustaría que los adultos hicieran de forma distinta? ¿Qué podrían hacer de otra forma los niños?

La persona dinamizadora anotará en la pizarra, en dos columnas, las actitudes y los comportamientos de los adultos y los pequeños durante las comidas que hacen que estas sean agradables o desagradables.

c. Conclusión

A modo de conclusión, la persona dinamizadora terminará la actividad con una reflexión similar a la siguiente:

Con esta actividad os habéis dado cuenta de cómo os gusta que sean las comidas en casa. Ahora bien, para que las comidas sean siempre como os gusta tendréis que introducir algunos cambios. Ahora, cada uno de vosotros pensará en algo concreto que quiera cambiar. Algo sencillo que esté en la pizarra. No es necesario decirlo al grupo. Es un pensamiento personal.

¿Qué podemos hacer?

- Lo que dependa de vosotros ya podéis cambiarlo a partir de hoy mismo. Si solo depende de vosotros, nada os impide hacerlo. (La dinamizadora pondrá un ejemplo que haya surgido y un cambio de actitud o de organización que facilite su logro.)

- Lo que dependa del acuerdo con vuestros padres lo podéis hablar en casa para decidir ponerlo en práctica conjuntamente. (La dinamizadora pondrá un ejemplo que haya surgido y un ejemplo de acuerdo posible.)

Actividad 2

Ruido y comunicación

Grupos pequeños y grupo global. Juego.
25 minutos.

a. Introducción

En esta actividad proponemos una dinámica que ayude a los niños a experimentar las dificultades que pueden surgir durante las comidas si no tenemos en cuenta las posibles interferencias del ruido en la comunicación familiar.

Es muy importante pensar sobre las comidas como en momentos en los que recibimos y damos afecto y atención en el seno de la familia, y que el escenario y el contexto generados en torno a la mesa son básicos para favorecer este intercambio.

b. Desarrollo

Primera parte: 15 minutos

En la primera parte de la actividad, la persona dinamizadora propone que el grupo haga una simulación de una situación cotidiana.

FORMARÁ DOS GRUPOS:

Al grupo 1 le asignará la *ficha 2: Tarjetas con ilustraciones de sonidos* y les dará la consigna de reproducirlos en voz alta.

- Música – cantar una canción.
- Radio – retransmisión de un partido de fútbol.
- Televisión – explicar un concurso.
- Whatsapp – imitar el sonido.
- Consola – imitar los sonidos de un videojuego.
- Juguete ruidoso – imitar una ambulancia de juguete.

Al grupo 2, que será el público/familia, le dará la premisa de mantener los oídos bien abiertos.

También pedirá a un voluntario que se encargue de explicar al público/familia el mensaje, por ejemplo cómo le ha ido hoy en el cole, qué ha hecho el fin de semana, cómo le gustaría pasar el tiempo libre...

Cuando lo indique el dinamizador, todos los participantes del grupo 1 comenzarán a hacer el ruido de su ilustración, el voluntario explicará al oído de alguien del público/familia el mensaje y los participantes del grupo 2 empezarán a pasarse el mensaje al oído.

Al final de la actividad, la persona dinamizadora pregunta:

- ¿Habéis podido transmitir el mensaje?
- ¿La comunicación ha sido fácil o complicada?

Teniendo en cuenta las respuestas de los niños, la persona dinamizadora les propone jugar a *Un, dos, tres, responde otra vez* para que aporten ideas que puedan facilitar la comunicación y la relación durante las comidas. Invita a formar grupos de cuatro personas y los numera (1, 2, 3, 4...) para potenciar una participación ordenada.

La persona dinamizadora indica que, cuando marque el inicio del juego, cada grupo tendrá 20 segundos de tiempo para aportar su idea, con la consigna de que las ideas no se pueden repetir. El grupo que no responda o que repita una idea quedará eliminado y hará de público para animar a los demás grupos.

Ejemplo:

Persona dinamizadora: *Un, dos tres, responde otra vez: apagar la tele...*

Grupo 1: apagar la radio...

Grupo 2: ayudar a poner la mesa...

Grupo 3: escuchar lo que dice el otro...

Grupo 4: no utilizar el móvil...

Aprovechando las aportaciones de los niños, la persona dinamizadora destacará las buenas

ideas —buenas prácticas— que hayan salido y les invitará a llevarlas a la práctica en casa: “Un, dos, tres. Todos ganamos a la vez”.

c. Conclusión

A modo de conclusión, la persona dinamizadora terminará la actividad con una reflexión similar a la siguiente:

“Las comidas son momentos del día que nos permiten comunicarnos con la familia. Por eso, tal y como hemos comprobado, si el ambiente no es propicio no nos podremos escuchar. Es muy importante que, a la hora de comer, apaguemos la tele y la música, dejemos los móviles y seamos conscientes de que la comida es una oportunidad para recibir y dar afecto y atención en el seno de la familia. Nos comunicamos, hablamos, nos cuidamos y nos sentimos cuidados por nuestros padres.”

Recuerda

Se hará la reflexión siguiente: “los momentos de las comidas son importantes porque toda la familia comparte un rato junta.

Es un buen momento para ayudar a papá y mamá a cocinar (¡es muy divertido!) o poner la mesa entre todos.

Y también para que contemos cómo ha ido el día, qué nos ha gustado más en clase o en el parque, si hemos disfrutado en el cole, con los amigos y amigas, o para organizar el fin de semana en familia, etc.

Los momentos de las comidas no son solo para comer, son para estar en familia.”

Situaciones durante las comidas

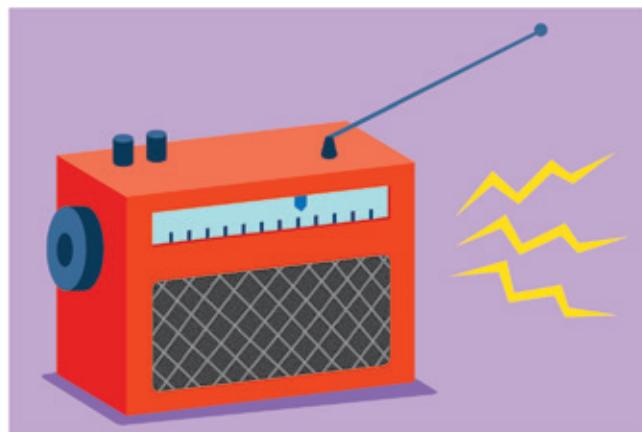


Tarjetas con ilustraciones de sonidos

Música – cantar una canción.



Radio – retransmisión de un partido de fútbol.



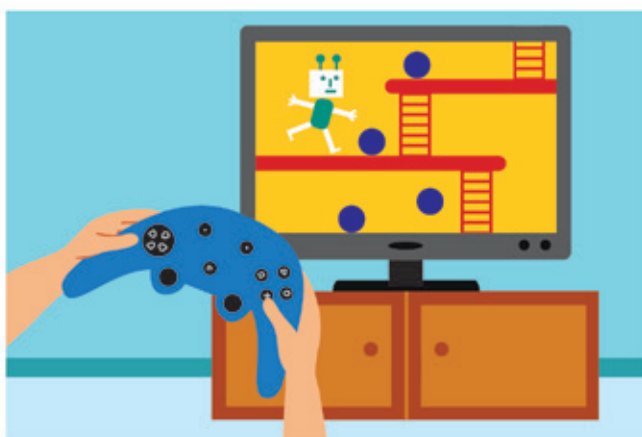
Televisión – explicar un concurso.



Whatsapp – imitar el sonido.



Consola – imitar los sonidos de un videojuego.



Juguete ruidoso – imitar una ambulancia de juguete.





Sesiones para familias

El objetivo de las sesiones con familias es reforzar los contenidos trabajados en las sesiones anteriores, con los pequeños y sus padres. Asimismo, se ampliarán conceptos con relación a las tareas que padres e hijos pueden hacer entre todos.

Nuestros hijos siguen creciendo y pueden hacer más cosas cada día. Entre los 6 y los 12 años es un buen momento para reforzar las tareas que realizan de forma autónoma y para introducir otras nuevas. A veces, los adultos tenemos tendencia a cargar con todo, sin ser conscientes de que, al final de esta etapa, deberán haber alcanzado un cierto grado de autonomía y responsabilidad en cuanto a la alimentación. Debemos valorar la edad y la capacidad de cada niño, darles pequeñas responsabilidades adecuadas a sus posibilidades, reconocer cada nuevo logro y animarlos a alcanzar otros progresivamente.

A menudo, los padres tienen clara la necesidad de que los hijos colaboren más en casa, pero creen que no serán capaces o que no van a querer hacerlo. Por eso conviene empezar desde pequeños con tareas muy sencillas y aumentar progresivamente el grado de complejidad. Debemos razonar y negociar con nuestros hijos, y motivarlos para que participen activamente en las tareas familiares relacionadas con la alimentación.



De todo lo que implica el acto de alimentarse, a menudo lo único que visualizan los pequeños es el resultado final: un sencillo plato sobre la mesa. Para que valoren la comida que su familia les proporciona y comprendan el porqué de la distribución de alimentos y nutrientes en las diferentes horas del día debemos motivarlos a participar en todo el proceso de elaboración y, al mismo tiempo, hablar de las razones para elegir cada alimento o decidir cada receta o método de cocción.

Cocinar es otra de las tareas que se pueden hacer en familia, pero en muchas casas se niega la entrada de los pequeños en la cocina. El temor a que puedan cortarse, quemarse o sufrir otros percances es la causa de que muchos niños lleguen a la adolescencia sin haber puesto los pies en la cocina. En cambio, ya desde pequeños pueden ayudar a hacer muchas cosas en la preparación de los platos.

Son muchas, pues, las tareas domésticas que podemos hacer todos juntos. De pequeños disfrutan haciéndolas porque ven que pueden ayudar y, al mismo tiempo, estar con los adultos. Debemos aprovechar esta motivación para convertir esta ayuda en una rutina familiar que, poco a poco, se irá consolidando.



Reforzar el sentimiento de vínculo familiar y de pertenencia, haciendo actividades todos juntos. Identificar las actitudes y pautas relacionales que hacen de la comida y la sobremesa momentos privilegiados para fomentar la comunicación familiar.

Contenidos

El ejemplo como estrategia educativa.

La colaboración de todos durante las comidas.

Una convivencia agradable es cosa de todos.

Actividad 1: ¿Cómo queremos que sean las horas de comer en familia?

Actividad 2: ¿Qué podemos hacer todos juntos?

Ficha 1: Un caso de celebración.
Ficha 2: Degustación final.

[illegible]

Degustación final

Se le presentará una carta donde tendrá que elegir un plato para compartir en una degustación final.

Elabore un menú con:

1. Huevos y verduras en salsa
2. Agua para comer
3. Salsas
4. Frijol de carne con las manos a dar a lavar

Señale educadamente que incorpore sabores naturales, que tiene poco aceite y que parecerán lo más fresco, frescos, interesantes en sus aromas, los que no dominen que sea un plato de sus recuerdos, más de presentarse a alguien, pero no a usted mismo.

Responde:

1. ¿Por qué pedimos por qué nos sentimos mal y por lo tanto, la cantidad de comida que comemos?
2. ¿Por qué pedimos de comer y no comemos? ¿Qué nos sentimos propicio para comer? ¿Qué nos sentimos por lo general?
3. ¿Por qué pedimos? ¿Por qué pedimos la degustación y algunas bebidas más?
4. ¿A qué edad? ¿Por qué pedimos por lo tanto, los que hay que sentir.

Miguel A. Soto, Nicolás Arce y
Miguel A. Soto, Nicolás Arce y

Sesiones para familias

Actividad 2

Ficha 1: Un caso de celebración

Sesiones para familias

Actividad 2

Ficha 2: Degustación final



Desarrollo de la sesión

Durante la primera parte de la sesión, por un lado, se busca generar el clima de grupo que permita trabajar con las familias desde su conciencia familiar, potenciando su sentimiento de pertenencia e idiosincrasia.

Por otro lado, las actividades están pensadas para crear un clima distendido y, al mismo tiempo, reflexivo. Desde el juego, las interpretaciones y los ejemplos se busca que las familias conecten con las situaciones complicadas que a veces surgen a la hora de comer y que, a partir de sus experiencias, encuentren alternativas para convertirlas en momentos de convivencia cordial, de colaboración y responsabilidades compartidas, de aprendizaje y afecto. Se destaca el rol y la función del padre y la madre como ejemplo que toman los hijos al integrar y desarrollar determinadas actitudes, comportamientos y maneras de hacer.

Actividad 1

¿Cómo queremos que sean las horas de comer en familia?

Grupos pequeños y grupo global.
30 minutos.

a. Introducción

Con esta actividad se busca que las familias conecten de forma distendida con situaciones que se producen durante las comidas. A partir de sus experiencias se propicia que reflexionen sobre las actitudes y relaciones que les gustaría fomentar. Tal y como hemos visto en otras actividades, a la hora de comer se pueden producir situaciones que generan tensión en las relaciones. A partir de un juego se trabajará la comunicación en torno a estas situaciones, así como la construcción de actitudes alternativas para convertir la hora de comer en un espacio relacional rico y agradable

que compartir en familia. La actitud con la que afrontamos las dificultades hace que estas sean una fuente de aprendizaje o un elemento de distorsión de la dinámica familiar. Los padres, en este sentido, son un modelo de aprendizaje para los hijos.

b. Desarrollo

La persona dinamizadora presentará la actividad recordando las que ya se han llevado a cabo y los aprendizajes adquiridos, referidos a las situaciones relacionales que surgen durante las comidas.

Pedirá que se formen grupos de 4: de padres, por un lado, y de hijos, por otro. Les explicará que el juego consiste en imitar las expresiones faciales que a veces ponemos durante las comidas.

Las consignas que dará la persona dinamizadora son las siguientes:

- Grupos de hijos: cada grupo debe preparar una escenificación de las caras que ponen y las frases que dicen los padres cuando ellos no quieren comer algún alimento. *Por ejemplo: abren los ojos y dicen "tienes que comértelo todo, y no quiero oír ni una queja".*
- Grupos de padres: cada grupo debe preparar una escenificación de las caras que ponen y las frases que dicen los hijos cuando hay algún alimento que no les gusta o no quieren comérselo. *Por ejemplo: ponen morros y dicen "¿judías? ¿Otra vez? ¡No quiero!"*

A continuación, pedirá que todos los grupos representen la escenificación preparada, intercaldando un grupo de hijos y uno de padres.

Al acabar las interpretaciones, la persona dinamizadora les pedirá que vuelvan a formar los grupos y les dará las consignas siguientes:

- Grupos de hijos: cada grupo debe pensar dos formas o actitudes de cómo querrían que reaccionaran los padres cuando a ellos no les gusta una comida.
- Grupos de padres: cada grupo debe pensar dos formas o actitudes de cómo querrían que

los hijos se comportaran durante la comida, sobre todo cuando algún alimento no les gusta.

Por último, se pide a todos los grupos que compartan sus ideas y propuestas sobre las actitudes que hacen de la comida un momento agradable.

La persona dinamizadora, a partir de las aportaciones de las familias, anota en la pizarra las actitudes y buenas prácticas que convierten la hora de comer en un espacio relacional gratificante. A partir de ahí, sacará las conclusiones de la actividad y la relacionará con la siguiente.

c. Conclusión

A modo de conclusión, la persona dinamizadora volverá a poner en valor la participación de toda la familia en los talleres y les devolverá una reflexión con un contenido similar al siguiente:

“Hemos podido comprobar, desde el juego y la risa, la importancia de mantener una actitud y una relación cordial durante las comidas, aunque a veces algún alimento no nos guste o las situaciones cotidianas nos causen preocupación o tensión. En este sentido, los padres son los referentes que deben velar por este clima de cordialidad, teniendo muy en cuenta que lo que hacen y dicen, y cómo y cuándo lo dicen, mostrando unas actitudes y unas formas de relacionarse, de resolver dificultades, de escuchar y de responder que sirven de aprendizaje para los hijos. Educamos desde el ejemplo.”

Actividad 2

¿Qué podemos hacer todos juntos?

Grupos pequeños y grupo global.
30 minutos.

a. Introducción

Con esta actividad se quiere corregir la idea errónea de que la alimentación solo es cosa de los padres. Tal y como hemos visto, los hijos de esta edad son más autónomos y capaces de echarnos una mano. Para que esto sea posible, debemos implicar a los niños desde el primer momento. Así que, de forma puntual o, si es posible, habitual, pediremos a los niños que nos ayuden a planificar la compra: mirando lo que queda en la despensa, decidiendo el menú semanal, viendo qué nos falta y anotándolo en un papel. De esta forma podremos reforzar las bases de una alimentación saludable, encargarles tareas, ayudarlos a crecer con autonomía y desde el desarrollo de sus capacidades. Esto también servirá para hacer tareas en familia que reforzarán los vínculos y generarán espacios de comunicación.

b. Desarrollo

La persona dinamizadora invita a formar grupos de 6 personas, integrados por 3 hijos y 3 padres que no sean miembros de una misma familia. A cada grupo le entregará la *ficha 1: Un caso de celebración*, y explicará que en ella están reflejadas las tareas que se pueden asumir según cada edad. También les entregará la *ficha 2: Degustación final*:

“La familia Puig Martínez está de celebración. Faltan pocos días para que mamá, Rosa, cumpla los 38 y por eso papá, Juan, y los hijos, Pol, de 11 años, y Berta, de 8, han decidido celebrarlo el próximo domingo invitando a los abuelos, los tíos, los primos y a un par de amigas de la familia. Han calculado que serán unas 15 personas. Para que todo salga bien tienen que organizarse y, por eso, piden vuestra ayuda. Tenemos que pensar qué



tiene que hacer cada uno para distribuir y realizar las tareas relacionadas con la fiesta.

Entre el padre, la madre y los hijos tienen que decidir:

- ¿Quién decidirá el menú?
- ¿Quién hará la lista de la compra?
- ¿Quién irá a comprar los alimentos y bebidas?
- ¿Quién preparará la comida?
- ¿Quién ordenará la casa para la fiesta?
- ¿Quién pondrá la mesa?
- ¿Quién recogerá la cocina?"

La persona dinamizadora explica a los grupos que, para ayudar a la familia, deben presentar cada uno una propuesta de organización indicando qué miembros de la familia creen que pueden realizar las tareas descritas: papá, mamá, el hijo y la hija, de dos en dos, entre todos... Escribirán el nombre de la persona en el cuadro de tareas que está dibujado en la ficha.

Después, la persona dinamizadora invitará a cada grupo a presentar su propuesta de organización. A cada grupo le pedirá que argumenten por qué han decidido esta organización.

Cada comida es una oportunidad para colaborar, participar, organizar, educar, amar... en definitiva, para generar un clima familiar agradable y educativo.

c. Conclusión

Tal y como hemos visto, en esta sesión y en las que habéis seguido por separado, la buena marcha de una comida es responsabilidad de todos. Las buenas prácticas que facilitan la comunicación, como la responsabilidad compartida en las tareas familiares y el ejemplo de los padres, son importantes para que la hora de comer sea un momento educativo y cordial. Hoy hemos mostrado que somos capaces de organizar las tareas de una familia y ayudarla. Os animamos a hacerlo en casa. Así es más divertido y nos sirve para sentir que todos formamos parte de la familia y contribuimos a su buen funcionamiento.

Tareas en el hogar

La persona dinamizadora propondrá una tarea que los participantes deberán hacer en casa y llevar después a la siguiente sesión. La tarea consistirá en preparar un plato sencillo para compartir en una degustación final. Se entregará la *ficha 2: Degustación final*.

"En la próxima sesión, cada familia debe traer un plato para compartir en una degustación final.

- Deberá ser un tentempié:
- Planificado y elaborado en familia.
- Apto para comer frío.
- Saludable.
- Fácil de comer con las manos o con un tenedor.

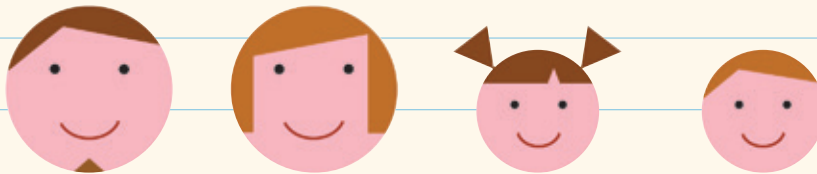
Sería interesante que incorporara sabores nuevos, que fuera poco conocido y que permitiera a las demás familias incorporarlo en sus menús (por eso hay que destacar que no se trata de una merienda, sino de primeros o segundos platos, postres o bebida)."

Recordad

- ¡No podemos tirar nada! Somos muchos y, por lo tanto, la cantidad de comida que traigáis tiene que ser moderada.
- ¡La mejor forma de ahorrar es reutilizar! Traed vuestros propios platos, vasos, servilletas y tenedores para no generar residuos.
- ¿Y para beber? Agua para acompañar la degustación o alguna bebida sana y elaborada por vosotros mismos.
- ¿Y si sobra algo? Pues fiambreras para llevarnos todo lo que haya quedado."

Un caso de celebración

La familia Puig Martínez está de celebración. Faltan pocos días para que mamá, Rosa, cumpla los 38 y por eso papá, Juan, y los hijos, Pol, de 11 años, y Berta, de 8, han decidido celebrarlo el próximo domingo invitando a los abuelos, los tíos, los primos y a un par de amigas de la familia. Han calculado que serán unas 15 personas. Para que todo salga bien tienen que organizarse y, por eso, piden vuestra ayuda. Tenemos que pensar qué tiene que asumir cada uno para distribuir y realizar las tareas relacionadas con la fiesta.



Tareas que hay que hacer	Decidir, entre papá, mamá, el hijo y la hija, quién asumirá cada tarea (escribid los nombres):
Decidir el menú	
Hacer la lista de la compra	
Ir a comprar los alimentos y bebidas	
Preparar la comida	
Ordenar la casa para la fiesta	
Poner la mesa	
Recoger la mesa	
Recoger la cocina	

Degustación final

En la próxima sesión, cada familia debe traer un plato para compartir en una degustación final.

Deberá ser un tentempié:

1. Planificado y elaborado en familia.
2. Apto para comer frío.
3. Saludable.
4. Fácil de comer con las manos o con un tenedor.

Sería interesante que incorporara sabores nuevos, que fuera poco conocido y que permitiera a las demás familias incorporarlo en sus menús (por eso hay que destacar que no se trata de una merienda, sino de primeros o segundos platos, postres o bebida).

Recordad:

1. ¡No podemos tirar nada! Somos muchos y, por lo tanto, la cantidad de comida que traigáis tiene que ser moderada.
2. ¡La mejor forma de ahorrar es reutilizar! Traed vuestros propios platos, vasos, servilletas y tenedores para no generar residuos.
3. ¿Y para beber? Agua para acompañar la degustación o alguna bebida sana y elaborada por vosotros mismos.
4. ¿Y si sobra algo? Pues fiambreras para llevarnos todo lo que haya quedado.

Sesión 2

Pasarlo bien

Objetivos

Reforzar los conocimientos aprendidos en las sesiones anteriores con relación a los fundamentos de una alimentación saludable.

Disfrutar de un espacio final de clausura para despedir las distintas sesiones del programa.

Contenidos

Educación en valores.

Hábitos alimentarios que enriquecen el clima familiar.

Realizar tareas juntos.

Actividades

Actividad 1: Concurso gastronómico COMEMOS EN FAMILIA.

Actividad 2: Probar y compartir.

Materiales y recursos

Ficha 1: Criterios de valoración de los platos.

Ficha 2: Certificados de los premiados.

Criterios de valoración de los platos	
El plato mejor presentado	El plato más apetizable
El plato más original	El plato más fácil de elaborar
El plato más económico	El plato más saludable
El plato con la receta mejor explicada	El plato más laborioso
El plato elaborado con más participación de toda la familia	Otros, a los que más familias participen

Módulo 4

Sesiones para familias

Sesión 2

Actividad 1

Ficha 1: Criterios de valoración de los platos



Módulo 4

Sesiones para familias

Sesión 2

Actividad 1

Ficha 2: Certificados de los premiados



Desarrollo de la sesión

Esta es la última sesión del programa de talleres COMEMOS EN FAMILIA y tiene un doble objetivo. Por un lado, valorar los aprendizajes adquiridos y el proceso que ha hecho cada miembro de la familia. Por otro, motivarlos para que sigan creciendo y adopten unos hábitos de alimentación saludables, puesto que los cambios no se consiguen de un día para otro, sino con una actitud de voluntad constante. También se pondrán en práctica estrategias como el aprovechamiento para evitar el desperdicio y, por último, se organizará la degustación que pondrá punto final al programa.

Actividad 1

Concurso gastronómico COMEMOS EN FAMILIA

Grupo pequeño y grupo global.
30 minutos.

a. Introducción

Hemos estado hablando de la importancia de llevar a cabo tareas en familia, de hacer cosas juntos, creando momentos en los que compartir, transmitir valores y servir de modelo para nuestros hijos. En esta actividad se busca que la familia ponga en práctica todo lo que ha trabajado, partiendo del encargo de preparar un plato entre todos. Deberán realizar una presentación explicando los alimentos que han utilizado, quién ha colaborado en su preparación, etc. La idea es que estas experiencias y aportaciones sirvan para trabajar contenidos relacionados con el aprovechamiento de los alimentos, unas formas de comer saludables y no por ello más caras, o las comidas como responsabilidad de todos, entre otros temas.

b. Desarrollo

Cada familia presentará el plato que ha traído. Deberán explicar la receta, si es un plato principal o postres, si se trata de un plato típico y de dónde es, si tiene alguna historia detrás, y con qué ingredientes y cómo se ha elaborado.

También deberán explicar cómo lo han hecho: si fueron a comprar los ingredientes todos juntos, si los pequeños han participado en su elaboración, en qué procedimientos han podido colaborar, y cuáles estaban reservados para los adultos.

Por último, explicarán los beneficios alimentarios que aporta su plato.

Cada familia tendrá una tarjeta donde apuntará el nombre del plato que esté evaluando y la puntuación que le otorga (del 1 al 5) en cada categoría de las que se hayan establecido. Cada familia puntúa a las demás y no se puede puntuar a sí misma.

Después de la presentación de cada plato se concede un tiempo para puntuar y, al final, la persona dinamizadora recoge las tarjetas.

Una vez presentados todos los platos, y mientras las familias preparan el espacio para degustarlos, la persona dinamizadora, con la ayuda de un par de niños (pedirá voluntarios y escogerá a los primeros que levanten la mano, uno mayorcito y uno más pequeño), hará el recuento de las puntuaciones y escribirá los nombres de las familias ganadoras en los distintos diplomas.

Por último, se celebrará la “entrega de premios”. La persona dinamizadora escogerá a voluntarios entre los pequeños (tantos como diplomas vayan a ser entregados) y se celebrará una entrega muy formal, con aplausos. Las familias galardonadas por los diferentes valores de sus platos saldrán a recoger los diplomas, una por una, delante de todo el grupo.

Cada familia premiada recibirá un aplauso general y se tomarán las fotografías de rigor.

c. Conclusión

A modo de conclusión, la persona dinamizadora puede terminar agradeciendo a todo el mundo su participación y proponer una reflexión con un contenido similar al siguiente:

“Muchas gracias a todas las familias que estáis hoy aquí, por haber participado en este concurso. Sin embargo, más importante que haber presentado hoy aquí el plato que habéis preparado es que lo habéis preparado juntos y colaborando en casa. Y para hacer lo mismo otra vez no es necesario que esperéis a tener la excusa de otro concurso. Pensad en lo bien que lo habéis pasado preparando el plato e intentad repetirlo siempre que podáis: para ofrecérselo a unos amigos, llevarlo a casa de los abuelos, para una celebración en el cole o, sencillamente, para compartir un rato juntos en un día festivo. Hay muchas ocasiones en las que podemos hacer comidas muy ricas entre toda la familia y pasarlo en grande.

Aprovechad hoy para fijaros en los platos que han traído las otras familias y aprender así de los demás.”

Actividad 2

Probar y compartir

Grupo global.
30 minutos.

a. Introducción

Compartir experiencias familiares en grupo, crear una red de padres, establecer canales de comunicación que ayuden a resolver dudas... Todos estos elementos tienen una importancia primordial en la difícil tarea de ser padres. Es por ello que esta actividad busca crear un espacio distendido en el que compartir y probar las recetas preparadas por cada familia y generar una atmósfera propicia para establecer relaciones más informales entre todos, que favorezcan más adelante la continuidad del

grupo y, si lo desean, el intercambio posterior de información en torno al objetivo común de velar por la mejora de los hábitos alimentarios familiares.

b. Desarrollo

La actividad consiste en un pica-pica con los platos que han traído. No es una merienda, ya que los platos pueden ser de cualquier tipo. Por eso lo consideramos una “degustación”, ya que las familias deben probar y degustar sabores nuevos y aprovechar la ocasión para intercambiar recetas y conocimientos.

La persona dinamizadora se encargará de que todas las familias se sientan a gusto compartiendo este espacio y se relacionen entre ellas.

c. Conclusión

A modo de conclusión, la persona dinamizadora animará al grupo a mantener una continuidad o, al menos, a que las personas interesadas se intercambien los datos de contacto para seguir compartiendo información en torno al objetivo común de mejorar la alimentación familiar.

Cierre

La persona dinamizadora presentará un resumen de las sesiones que se han llevado a cabo, recordando los momentos divertidos, los conocimientos aportados por los asistentes y los conocimientos aprendidos. Se invitará a los adultos a seguir en contacto para intercambiarse nuevas recetas y nuevos conocimientos, además de materiales interesantes que puedan encontrar relacionados con el tema.

Criterios de valoración de los platos

El plato mejor presentado

El plato más saludable

El plato más original

El plato más fácil
de elaborar

El plato más económico

El plato más simpático

El plato con la receta mejor
explicada

El plato más laborioso

El plato elaborado con
más participación de toda
la familia

Otros, si hay más familias
participante



Certificados de los premiados



Las familias participantes en el programa de alimentación saludable y crianza positiva
COMEMOS EN FAMILIA, reunidas el,

han decidido otorgar el

PREMIO AL PLATO MÁS ORIGINAL

a la familia

Y para que así conste, firman el presente certificado sus representantes

Nombre: Nombre:

....., de de 20





Las familias participantes en el programa de alimentación saludable y crianza positiva
COMEMOS EN FAMILIA, reunidas el,

han decidido otorgar el

PREMIO AL PLATO MEJOR PRESENTADO

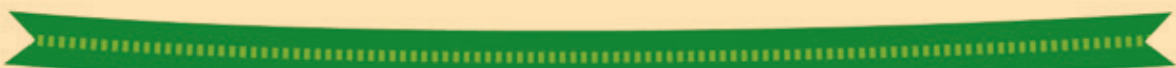
a la familia

Y para que así conste, firman el presente certificado sus representantes

Nombre:

Nombre:

....., de de 20





Las familias participantes en el programa de alimentación saludable y crianza positiva
COMEMOS EN FAMILIA, reunidas el,

han decidido otorgar el

PREMIO AL PLATO MÁS SALUDABLE

a la familia

Y para que así conste, firman el presente certificado sus representantes

Nombre: Nombre:

....., de de 20





Las familias participantes en el programa de alimentación saludable y crianza positiva
COMEMOS EN FAMILIA, reunidas el,

han decidido otorgar el

PREMIO AL PLATO CON LA RECETA MEJOR EXPLICADA

a la familia

Y para que así conste, firman el presente certificado sus representantes

Nombre:

Nombre:

....., de de 20





Las familias participantes en el programa de alimentación saludable y crianza positiva
COMEMOS EN FAMILIA, reunidas el,

han decidido otorgar el

PREMIO AL PLATO MÁS LABORIOSO

a la familia

Y para que así conste, firman el presente certificado sus representantes

Nombre: Nombre:

....., de de 20





Las familias participantes en el programa de alimentación saludable y crianza positiva
COMEMOS EN FAMILIA, reunidas el,

han decidido otorgar el

PREMIO AL PLATO MÁS SIMPÁTICO

a la familia

Y para que así conste, firman el presente certificado sus representantes

Nombre:

Nombre:

..... de de 20





Las familias participantes en el programa de alimentación saludable y crianza positiva
COMEMOS EN FAMILIA, reunidas el,

han decidido otorgar el

PREMIO AL PLATO MÁS ECONÓMICO

a la familia

Y para que así conste, firman el presente certificado sus representantes

Nombre: Nombre:

....., de de 20





Las familias participantes en el programa de alimentación saludable y crianza positiva
CEMOS EN FAMILIA, reunidas el,

han decidido otorgar el

PREMIO AL PLATO MÁS FÁCIL DE ELABORAR

a la familia

Y para que así conste, firman el presente certificado sus representantes

Nombre:

Nombre:

....., de de 20







Caixa**Pro**infancia

Pro oportunidades
educación-salud-familia
futuro **Infancia**



Fundación Bancaria "la Caixa"